

Rezept

## Fitness-Salat mit Putenfilet

Ein Rezept von Fitness-Salat mit Putenfilet, am 23.04.2024

### Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>1 Stück</b> Charentais-Melone (250 g)                | <b>150 g</b> Kirschtomaten  |
| <b>350 g</b> Putenbrustfilet                            | <b>200 g</b> bunt gemischte Blattsalate (z. B. Rucola, Eichblatt, Feldsalat, Radicchio, Chicorée) |
| <b>1</b> Mini-Salatgurke                                | <b>5 EL</b> Aceto balsamico   |
| Salz  | Pfeffer   |
| <b>5 EL</b> Olivenöl                                    | je 1 EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne   |
| <b>1 Handvoll</b> Sprossen (z. B. Alfalfa oder Rettich) |   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

### Zubereitung

1. Die Melone schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

---

2. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Beides auf vier Teller verteilen. Essig mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren.

---

3. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Restliches Öl erhitzen, das Fleisch darin ca. 5 Min. bei starker Hitze braten. Salzen und pfeffern, Tomaten und Melone dazugeben und noch 1-2 Min. braten. Auf die Teller verteilen. Die Kerne und die Sprossen über den Salat streuen und die Vinaigrette darüberträufeln.